Согласовано

Заведующий ГБДОУ № ____

"01" сентября 2025 г. _____

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01" сентября 2025 г. _____ /Паненкова С.Г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, С ДИАГНОЗОМ АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ, В ВОЗРАСТЕ ОТ 1-3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, В СООТВЕТСВИИ С ПОКАЗАНИЯМИ ПО ДАННОМУ ТИПУ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА **День:** 1 **Возраст:** 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным, без сахара)	150	4,83	1,17	25,67	135	0,16	0	0	7,33	19,17	73,33	1,92	ТТК-189,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	**446**	6,75	1,73	63,46	300,37	0,28	5,04	60,27	41,87	70,87	101,73	5,46		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	**180**	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	40	0,53	2,4	2,8	34,93	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-50	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	150/10	5,02	2,78	12,08	139,2	0,07	6,4	16	19,6	60	18,2	0,38	ТТК-100,05	
ПЛОВ С ИНДЕЙКОЙ	180	9,27	15,03	25,11	272,79	0,06	0,65	208,8	18	173,7	18	1,8	ТТК-311,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	**576**	16,1	20,48	67,12	562,96	0,24	23,87	287	77,28	280,89	59,67	3,53		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты)	60	9,3	9,9	1,68	132	0,02		36	6	92,4	12	1,2	ТТК-257,04	
РАГУ ОВОЩНОЕ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ	110	1,98	5,13	13,71	108,97	0,06	9,67	14,15	14,59	13,64	1,86	0,22	ТТК-341	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	**406**	13,09	16,31	45,04	378,28	0,18	13,31	110,42	44,53	156,94	35,46	2,94		
Итого за день		36,03	38,61	198,3	1346,91	0,71	44,02	457,69	169,98	514,1	198,66	12,29		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА **День:** 2 **Возраст:** 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ(на воде с маслом растительным)	150	5	1,92	40,5	168			100	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	**446**	6,92	2,58	77,79	333,37	0,13	10,04	160,27	39,96	75,53	36,07	3,69		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	**180**	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,58	4,75	7,08	89,14	0,04	6,63	130,8	27,55	58,08	17,65	1,17	ТТК-76,09	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	180	5,88	7,68	5,52	180	0,12	6	11,7	12	228	19,2	0,02	ТТК-258,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	**576**	12,07	12,77	40,73	390,85	0,27	17,98	206,5	73,69	336,47	60,11	2,55		
Уплотненный полдник														
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,19	13,36	2,6	183,12	0,04	0,84	12	11,76	126	16,8	1,68	ТТК-259	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	ТТК-323,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	**366**	17,35	16,99	37,72	372,92	0,16	0,88	94,27	44,53	218,9	52,27	3,36		
Итого за день		36,43	32,43	178,92	1202,44	0,57	30,7	461,04	164,48	636,3	150,25	9,96		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА **День:** 3 **Возраст:** 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" (на воде с маслом растительным)	150	6,75	6,75	27,9	157,5	0,03	3,45	60	136,5	84	0	0	ТТК-190,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	**446**	8,67	7,31	65,69	322,87	0,15	8,49	120,27	171,04	135,7	28,4	3,54		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	**180**	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		

Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	40	0,53	2,4	2,8	34,93	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-50	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	5	4	11,58	102,34	0,08	7,23	124,8	16,75	73,68	22,45	1,11	ТТК-92,02	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	ТТК-335	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	**566**	15,8	16,87	56,88	467,11	0,34	27,72	216,33	102,9	315,2	83,99	5,43		
Уплотненный полдник														
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ без моркови	180	19,32	24,6	30,24	388,8	0,07	1,2	180	68,4	224,4	44,4	1,32	ТТК-265,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	**376**	20,84	24,86	57,73	507,17	0,17	1,24	240,27	83,94	260,1	60,8	2,56		
Итого за день		45,4	49,13	202,98	1402,45	0,67	39,25	576,87	364,18	716,4	174,99	11,89		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА **День:** 4 **Возраст:** 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	150	4,8	2,85	46,5	230,85	0,03	0	90	0	1,89	0,06	0	ТТК-190	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	**446**	6,72	3,51	83,79	396,22	0,16	10,04	150,27	31,54	48,59	25,46	3,44		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	**180**	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,6	2,4	9,89	75,2	0,04	4,8	135	64,2	10,35	0,75	0,18	ТТК-110,01	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	180	15	11,28	12,48	116,88	0,04	0	36	28,2	93,6	31,2	0,72	ТТК-536,02	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	**566**	20,17	14,97	51,66	327,06	0,18	9,75	231	125,61	152,87	54,81	2,3		
Уплотненный полдник														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022
ТУШЕНОЕ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ	60	13,63	9,3	5,24	250	0,05	1,11	30	37,2	163,7	34,8	1,58	ТТК-277,07	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	110	4,91	5,87	20,17	153,27	0,05	9,53	315,33	16,87	39,6	14,67	0,81	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	**406**	20,39	15,5	53,9	527,31	0,21	14,68	409,6	78,94	255,67	71,47	3,87		
Итого за день		47,37	34,07	212,03	1355,89	0,56	36,27	790,87	242,39	462,53	153,54	9,97		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА **День:** 5 **Возраст:** 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ(на воде с маслом растительным)	150	5	1,92	40,5	168			100	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	**446**	6,92	2,48	78,29	333,37	0,12	5,04	160,27	42,96	80,53	39,07	3,79		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	**180**	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/5	2,46	4,07	5,12	66,92	0,04	1,36	2,4	26,87	42,01	14,98	0,67	ТТК-73,02	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (без томатной пасты)	180	20,28	19,32	16,08	319,2	0,12	6	12	25,2	228	43,2	3,6	ТТК-258,06	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	**571**	24,35	23,73	49,33	507,83	0,27	12,71	78,4	86,21	320,4	81,44	5,63		
Уплотненный полдник														
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2		9	82	12	1	ТТК-284	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ "ПО-ДОМАШНЕМУ" на растительном масле	110	2,64	3,37	7,63	71,43	0,02	0	22	17,23	57,2	19,07	0,44	ТТК-323,04	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	**366**	13,66	14,03	41,92	348,8	0,16	2,04	82,27	41,77	174,9	47,47	2,68		
Итого за день		45,02	40,33	192,22	1295,3	0,56	21,59	320,94	177,24	581,23	169,78	12,46		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА **День:** 6 **Возраст:** 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (на воде и с маслом растительным)	150	5,1	3,5	18,9	128	0,05	1		99	105	23	1	ТТК-189,2	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	**446**	7,02	4,16	56,19	293,37	0,18	11,04	60,27	130,54	151,7	48,4	4,44		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	**180**	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		

Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,25	6,19	10,19	113,38	0,01	0,93	4,8	20,02	73,51	22,09	0,73	ТТК-73	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,9	11,6	31,2	272,8	0,07	15,4	48	68,4	88,4	1,98	1,8	ТТК-306	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	**576**	16,76	18,13	69,52	507,89	0,19	21,68	116,8	122,56	212,3	47,33	3,89		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (без яиц) (ТТК-68,01)	60	6,72	6,24	0,48	110,4	0,05			12	132	16,8	2,16	ТТК-68,01	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	ТТК-335	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	**406**	10,8	11,48	45,02	351,11	0,25	7,31	89,6	70,41	245,23	59,67	4,49		
Итого за день		34,67	33,86	193,41	1257,67	0,63	41,83	266,67	329,81	614,63	157,2	13,18		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА **День:** 7 **Возраст:** 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ(на воде с маслом растительным)	150	5	1,92	40,5	168			100	8,42	28,83	10,67	0,25	ТТК-189	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	**446**	6,92	2,48	78,29	333,37	0,12	5,04	160,27	42,96	80,53	39,07	3,79		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	**180**	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,84	2,7	11,16	84,6	0,11	1,17	72,9	20,25	60,3	21,75	1,11	ТТК-119	
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ ТУШЕНОЕ С КАРТОФЕЛЕМ (без моркови/специй, безглютен)	180	11,62	14,81	31,37	305,28	0,02	2,06	102,86	43,2	62,74	3,5	0,51	ТТК-308,09	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	**566**	17,03	18,8	71,82	524,86	0,23	8,18	235,76	96,66	171,96	48,11	3,02		
Уплотненный полдник														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	40	0,53	1,4	2,8	20,73	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-981,04	
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	13,6	9,3	5,24	250	0,05	1,11	20	37,2	163,7	34,8	1,58	ТТК-277,04	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	110	4,91	5,87	20,17	153,27	0,05	9,53	315,33	16,87	39,6	14,67	0,81	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	**406**	20,56	16,83	55,7	542,37	0,21	26,15	397,8	84,48	252,47	71,68	3,86		
Итого за день		44,6	38,2	228,49	1505,9	0,57	41,17	793,83	230,4	510,36	160,66	11,03		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА **День:** 8 **Возраст:** 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (на воде с маслом растительным)	150	5,6	2,9	24,4	146	0,14	1		102	137	35	2	ТТК-189,2	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	**446**	7,52	3,56	61,69	311,37	0,27	11,04	60,27	133,54	183,7	60,4	5,44		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	**180**	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	5,18	3,97	12,06	150,34	0,07	4,83	10,8	15,55	65,28	18,25	0,57	ТТК-100,05	
РАГУ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	180	10,35	13,97	21,94	254,9	0,12	6	11,7	25,2	228	43,2	3,6	ТТК-258,08	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	**576**	17,14	18,28	62,13	526,95	0,3	16,18	86,5	74,89	343,67	84,71	5,53		
Уплотненный полдник														
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	21,48	21,37	7,32	307,74	0,09	19,74	116,13	52,26	207,87	38,32	3,48	ТТК-262	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	**376**	23	21,63	34,81	426,11	0,19	19,78	176,4	67,8	243,57	54,72	4,72		
Итого за день		47,75	43,56	181,31	1369,73	0,77	48,8	323,17	282,53	776,34	201,63	16,05		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА **День:** 9 **Возраст:** 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ЖИДКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,68	3	16,58	108	0,08	0,38	12,98	47,25	66,45	48,42	1,69	ТТК-54-20к	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ГРУША ЗЕЛЁНАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3	338	2017
Итого за Завтрак	**446**	5,6	3,56	54,37	273,37	0,2	5,42	73,25	81,79	118,15	76,82	5,23		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	**180**	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		

Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,29	1,02	2,16	18,94	0	3,6		8,4	15,2	5,2	0,28	ТТК-19	
БОРЩ ОВОЩНОЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150/10	4,58	4,75	7,08	89,14	0,04	6,63	130,8	27,55	58,08	17,65	1,17	ТТК-76,09	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ (ТТК-325,05)	60	9,85	4,96	5,28	105	0,04	0	4	10,4	99,8	14,3	1	ТТК-325,05	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ (с маслом растительным)	110	2,54	3,64	22,95	134,75	0,03	0,66	0	9,57	60,94	21,45	0,49	ТТК-334,01	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	**566**	18,54	14,64	64,6	463,87	0,21	12,24	194,8	80,73	267,74	76,26	4,06		
Уплотненный полдник														
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	40	0,33	0,07	1	5,67	0,01	4	4	9,33	16,67	5,6	0,24	54-2з	РПН 2022
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ	60	8,6	15,3	1,7	179,3	0	0,9	0	6,4	85,7	10,1	0,6	ТТК-314	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (А)	110	2,27	3,96	14,89	103,4	0,1	3,67	29,33	34,47	62,33	21,27	0,81	ТТК-335	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	**406**	12,72	19,59	45,08	406,74	0,21	8,61	93,6	65,74	200,4	53,37	2,89		
Итого за день		36,95	37,88	186,73	1249,28	0,63	28,07	361,65	234,56	591,69	208,25	12,54		

Рацион: АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ 1-3 ГОДА **День:** 10 **Возраст:** 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак														
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (на воде с маслом растительным)	150	4,8	2,85	46,5	230,85	0,03	0	90	0	1,89	0,06	0	ТТК-190	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2	338	2017
Итого за Завтрак	**446**	6,72	3,51	83,79	396,22	0,16	10,04	150,27	31,54	48,59	25,46	3,44		
Завтрак II														
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ (без сахара)	180	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36	ТТК-405,01	
Итого за Завтрак II	**180**	0,09	0,09	22,68	105,3	0,01	1,8	0	6,3	5,4	1,8	0,36		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	40	0,53	1,4	2,8	20,73	0,01	15,47	2,2	14,87	13,47	5,81	0,23	ТТК-981,04	
СУП-КРЕМ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,6	2,4	9,89	75,2	0,04	4,8	135	64,2	10,35	0,75	0,18	ТТК-110,01	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60	9,5	10,4	6,8	159	0,04	2		9	82	12	1	ТТК-284	
ТУШЕНЫЕ ОВОЩИ	110	1,9	3,9	11	86,7	0,08	5,51	132,7	17,75	22,8	6,59	0,79	ТТК-142	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,03	0,09	13,86	56,36	0	1,35	0	13,77	5,22	4,86	0,54	ТТК-394,02	
Итого за Обед	**556**	16,81	18,37	57,62	457,67	0,27	29,13	329,9	130,63	162,34	42,81	3,32		
Уплотненный полдник														
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ (без томатной пасты)	60	9,3	9,9	1,68	132	0,02		36	6	92,4	12	1,2	ТТК-257,04	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ С ОВОЩАМИ	110	4,91	5,87	20,17	153,27	0,05	9,53	315,33	16,87	39,6	14,67	0,81	ТТК-209,03	
ХЛЕБЕЦ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	16	1,25	0,18	13,27	59,68	0,1	0	60	11,04	28,5	12,8	0,58	ТТК-639,1	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0,04	0,27	4,5	7,2	3,6	0,66	ТТК-430	
Итого за Уплотненный полдник	**366**	15,73	16,03	49,34	403,64	0,17	9,57	411,6	38,41	167,7	43,07	3,25		
Итого за день		39,35	38	213,43	1362,83	0,61	50,54	891,77	206,88	384,03	113,14	10,37		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A (рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	413,57	386,07	1987,82	13348,4	6,28	382,24	5244,5	2402,45	5787,61	1688,1	119,74
Среднее значение за период	41,36	38,61	198,78	1334,84	0,63	38,22	524,45	240,25	578,76	168,81	11,97
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	26	60								
Сбалансированность	1	1	4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Уплотненный полдник	Обед	Завтрак II	Завтрак
1-3 года	388	570	180	446

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. - Москва.: Дели плюс, 2017. - 544 с.

2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях: Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)

Разработка и реализация меню осуществлена Меньшугиной Л.Г.